

विकसित भारत समाचार

वर्ष : 09 | अंक : 304 | गुवाहाटी | शनिवार, 3 जून, 2023 | मूल्य : 10 रुपए | पृष्ठ : 12 | VIKSIT BHARAT SAMACHAR | Regd. RNI No. ASSHN/2014/

ठाने के आरोप में भाजपा के स्थानीय नेता गिरफतार

ब्रिस्ट देशों ने आतंकवाद के सभी रूपों की निंदा की

उपर्युक्त में लोकसभा क्षेत्र स्तर पर 80 ऐलियां करेगी भाजपा, प्रधानमंत्री मोदी का...

पायलट के टवीट से सियासी चर्चा तेज अब उनके अगले कदम का इंतजार

पेज 3 पेज 4 पेज 5 पेज 8

मणिपुर में लोगों ने 140 हथियार पुलिस को सौंपे



इंफाल। मणिपुर में केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह के चार दिनों के दौरे का असर देखने को मिला है। शाह ने मणिपुर में कई बैठकें करने के बाद शांति का मार्ग निकालने की पुरजों को केंशिंग की थी। इसी के मैदानजर उन्होंने लोगों से भी शांति बनाने की अपील की थी, जिसका परिणाम अब मणिपुर में अलग-अलग जाहां पर 140 हथियार पुलिस को सौंपे गए हैं। सरेंडर किए गए 140 हथियारों में एसाम राइफल, 29, कार्बाइन, एक 47, इंसास राइफल, इंसास एलएमसी, छाईट 303 राइफल, 9 माइम पिस्टल, वाईट 32 पिस्टल, एम 16 राइफल, स्मैल गन और असू गैस, स्थानीय निर्मित रिपली, स्टेन गन, राइफल, प्रोडेल लांचर और जेवी पी शमिल हैं। गृह मंत्री ने राज्य के चार दिवसीय दौरे के अंतिम

दिन इंफाल में एक संवाददाता सम्मेलन में हिंसा प्रभावित मणिपुर में सभी वर्गों से सत्ति बनाए रखने और सद्भाव को बढ़ावा देने के साथ-साथ अतिसमर्पण करने की अपील की थी। शाह ने इसके साथ चेतावनी दी थी कि पुलिस द्वारा तलाशी अधियान के द्वारा अपार किसी अपील की थी, जिसका परिणाम अब मणिपुर में अलग-अलग जाहां पर 140 हथियार पुलिस को सौंपे गए हैं। सरेंडर किए गए 140 हथियारों में एसाम राइफल, 29, कार्बाइन, एक 47, इंसास राइफल, इंसास एलएमसी, छाईट 303 राइफल, 9 माइम पिस्टल, वाईट 32 पिस्टल, एम 16 राइफल, स्मैल गन और असू गैस, स्थानीय निर्मित रिपली, स्टेन गन, राइफल, प्रोडेल लांचर और जेवी पी शमिल हैं। गृह मंत्री ने राज्य के चार दिवसीय दौरे के अंतिम

स्कूलों और आस-पास के इलाकों में छापे, 200 हिरासत में



बैंगलुरु। बैंगलुरु पुलिस स्कूलों और कॉलेजों के आस-पास सक्रिय ड्रग माफिया को निशाना बनाकर छापेमारी कर रही है। जहां में 250 से ज्यादा जाहां पर छापेमारी और तलाशी अधियान जारी है। पुलिस सूतों के अनुसार शुक्रवार को छापेमारी तीन दिनों से जारी है। अब तक नशा तस्करी को लेकर 100 से अधिक मामले दर्ज किए जा चुके हैं। छात्रों को ड्रग्स की आपूर्ति करने के आरोप में 200 से अधिक लोगों को हिरासत में रखा गया है।

-शेष पृष्ठ दो पर

मालगाड़ी से टकराई कोरोमंडल एक्सप्रेस, 150 से ज्यादा घायल



बालासोर। ओडिशा के बालासोर जिले में बहानागाँ रेलवे स्टेशन के पास एक बड़ा ट्रेन हादसा हो गया। बहानागाँ स्टेशन के पास कोरोमंडल एक्सप्रेस और मालगाड़ी एक्सप्रेस में टकरा गई। तलाशी और बचाव अधियान के लिए टीमें भीकर पर पहुंच गई हैं। दोनों ट्रेनों की टक्कर इन्होंने जारी रखा था कि कारोमंडल एक्सप्रेस पटरी से उत्तरी और उसके कर्ड डिब्बे मालगाड़ी पर चढ़ गए। तस्वीरों में देखा जा सकता है कि ट्रेन का इंजन मालगाड़ी के डिब्बों के ऊपर चढ़ गया है। ओडिशा के मुख्य सचिव ने कहा कि कोरोमंडल एक्सप्रेस रेल दुर्घटना में 132 घायलों की सीरों सीधेसी, गोपालपुर सीएसी और खांटापाड़ा पीएचसी में स्थानांतरित किया गया। वहां ओडिशा राज्य अपादा प्रबंधन प्राधिकरण के एमडी ने कहा कि 47 घायलों

पांच ट्रिलियन डॉलर अर्थ-व्यवस्था के लिए विश्वस्तरीय सड़कें जरूरी : गडकरी



बडोदरा। केंद्रीय सड़क और परिवहन मंत्री नितिन गडकरी ने शुक्रवार को दिल्ली-बडोदरा मुंबई एक्सप्रेसवे के बडोदरा-मुंबई खंड का निरीक्षण किया। इसी के साथ

रोड का उद्घाटन करने आए थे। उन्होंने कहा कि आप देश में कहीं भी जाएं, आकांक्षा अच्छी गुणवत्ता वाले ग्राहकों मिलेंगे। हमारा देश बदल -शेष पृष्ठ दो पर

महापंचायत में भिड़े किसान व खाप नेता

चंडीगढ़ (हिंस.)। पहलवानों के मुद्दे पर कुलक्षेत्र में हुई महापंचायत में किसान नेताओं व खाप प्रतिनिधि आपैम मंटी की परिकल्पना के अनुसार भारत की पाच दिवानी अमेरिकी डॉलर की अवधीनता वाली जिलों के लिए विश्वस्तरीय विकास करने की जरूरत है। केंद्रीय मंटी गडकरी सूरत-अहमदाबाद राष्ट्रीय राजमार्ग 48 पर डुमड जिलान पर 48 करोड़ रुपए की लागत से बने पर्लाइंस और, अंडरपास और सर्विस ट्रैक्टर समेत सात सदर्यों के डॉलर की गठन किया गया। इसका उद्देश्य विकास के साथ सेवाएँ और विकास के लिए सहभागी वालों के लिए उद्देश्य है।

अमर्त्य सेन से भूमि वापस जरूर लेगा विश्वभारती : कुलपति



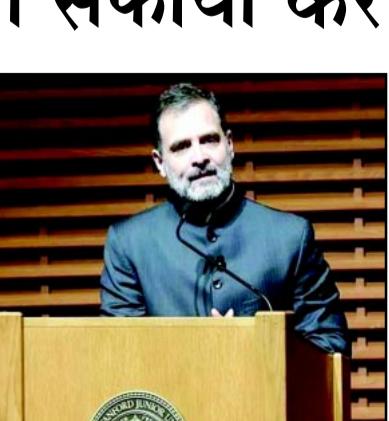
को बालासोर के मेडिकल कॉलेज लाया गया है। विशेष रात हायुक्त कार्यालय ने बताया कि बालासोर करेटर की भी सभी जरूरी व्यवस्था करने के लिए मौके पर पहुंचने और राज्य स्तर से किसी भी अतिरिक्त मदद की अवश्यकता होने पर एसआरसी की भी सूचना दें दी गई है। ओडिशा ट्रेन दुर्घटना पर पर्यावरण बंगाल के मुख्यमंत्री ममता बनर्जी का बयान आया है। उन्होंने कहा यह जानकर हरी किंतु परिवर्तन बंगाल से वायरियों को ले जा रही शालीमार-कोरोमंडल एक्सप्रेस आज शाम बालासोर के पास एक मालगाड़ी से टकरा गई और बाहर जाने वाले हायर (बंगाल) कुछ लोग गंभीर रूप से घायल/घायल हो गए। हम अपने लोगों की भलाई के लिए ओडिशा सरकार और दक्षिण पूर्व रेलवे के साथ -शेष पृष्ठ दो पर

न्यूज गैलरी

हाथ में त्रिशूल और ओम का टैटू बैग में मिली सिर कटी लाश

मुंबई से सटे भयंदर की खाड़ी में शुक्रवार को एक लड़की की लाश मिलने से हड्डीय मच गया। बारामद शव का शरीर गायब है और मुक्त लड़की की हाथों में त्रिशूल और ओम का टैटू बना हुआ है। मुक्त लड़की की उम्र 25 से 30 साल बताई जा रही है। पुलिस के मुक्त लड़की को आपैम नहीं करता। अमेरिका के लैंगिक रूप से बहुत गंभीर हुक्म दिया गया है। पुलिस ने मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। सिर कटी लाश मिलने की -शेष पृष्ठ दो पर

कांग्रेस अगले तीन-चार विधानसभा चुनाव में बीजेपी का सफाया कर देगी : राहुल



वाराणसी। कांग्रेस नेता राहुल गांधी ने दावा किया है कि उनकी पार्टी अगले तीन-चार विधानसभा चुनाव में भारतीय नेता पार्टी (भाजपा) का सफाया कर देगी। उन्होंने यह भी दावा किया कि उनके पास सत्ताहूँ चारों वर्षों हैं और भारतीय आबादी का एक बड़ा विहंस हासिल नहीं किया जा सकता। -आचार्य चाणक्य

छत्रपति का स्वराज ही संघ का हिंदू राष्ट्र : भागवत

नागपुर (हिंस.)। राष्ट्रीय स्वरंसेवक के सरसंघचालक डॉ मोहन विकास ने कहा कि छत्रपति शिवाजी महाराज के गण्डार्भिक का 350 पूरे हो रहे हैं। छत्रपति द्वारा स्थापित स्वराज ही संघ का हिंदू राष्ट्र है। नागपुर के रेशमबाग में आयोजित स्वराजी विहंस के साथ खड़े या बैठे लिए आयोजित स्वराजी लोगों से शुल्क लिया -शेष पृष्ठ दो पर

CLASSIFIED

For all kinds of
classified
advertisements
please contact

97070-14771
86382-00107

MURTI AVAILABLE

Available all kinds of
Marble & White Metal
Murties, Ganesh Laxmi,
Radha Krishna, Bishnu-
Laxmi, Hanuman, Maa
Durga, Saraswati,
Shivling, Nandi etc.
ARTCLE WORLD,
S-29, 2nd Floor,
Shoppers Point, Fancy
Bazar, Guwahati-01,
Ph. : 94350-48866,
94018-06952

एपीडीसीएल ने बिजली की दरें प्रति यूनिट बढ़ाने की घोषणा की

युवाहारी। असम पावर इंस्ट्रीब्यूशन कंपनी लिमिटेड (एपीडीसीएल) ने बिजली की खपत के लिए मासिक टैरिफ संबद्ध के अपेक्षा फैसले की घोषणा की, जिससे राज्य में उपभोक्ताओं के बीच चिंता बढ़ गई। यह कदम ऐसे समय में उठाया गया है जब एपीडीसीएल बिजली की खपत की प्रति यूनिट 30 पैसे से 70 पैसे तक टैरिफ बढ़ाने की योजना बनी रही है, जिससे सभियों वाले और गैर-सभियों वाले उपभोक्ता दोनों प्रभावित होंगे। रिपोर्टों के अनुसार, सभियों वाली जीवन धारा योजना के तहत नामांकित उपभोक्ताओं को 30 पैसे प्रति यूनिट की दर से बुद्धि देखने को मिलेगी, जबकि अन्य उपभोक्ताओं को 70 पैसे की बढ़ाती जब एपीडीसीएल ने टैरिफ बढ़ाती का सहाया लिया है। एपीडीसीएल ने संशोधित दरों

है। इस वर्ष जनवरी में, उन्होंने विद्युत नियापक आयोग के नियंत्रण के अधीन 1 रुपए प्रति यूनिट की बुद्धि का प्रस्ताव रखा। इससे पहले, दरों में 30 पैसे प्रति यूनिट की बढ़ाती री की गई थी। एपीडीसीएल का दावा है कि ये टैरिफ समायोजन के विश्वसनीय बिजली आपूर्ति सुनिश्चित करेंगे और ग्राहकों के परिवारों के लिए एपीडीसीएल द्वारा 9 दिन बाद की उच्च दर का सामने करना पड़ेगा। इसके अतिरिक्त, 5 से 30 किलोवाट बिजली की खपत करने वाले परिवारों को 8.15 रुपए प्रति यूनिट, जबकि व्यापारियक प्रतिविनायों को 8.60 रुपए प्रति यूनिट का भुगतान करना होगा। यह पहली बार नहीं है जब एपीडीसीएल ने टैरिफ बढ़ाती का सहाया लिया

चीन के मुकाबले भारत में विदेशी पत्रकार बिना कठिनाई के कर रहे हैं काम : विदेश मंत्रालय

नई दिल्ली (हिंस.) | विदेश मंत्रालय का कहना है कि चीनी पत्रकारों से सहित सभी विदेशी पत्रकार भारत में बीच पत्रकारिता से जुड़े मानदंड की ओर काम करते हैं। साथ ही कहा कि सामाजिक पत्रकारिता व्यवहार और गतिविधियों से या पत्रकार वीजा को नियंत्रित करने वाले प्रबलधारों में कोई बदलाव नहीं होना चाहिए। उन्हें कहा जाने में भारतीय पत्रकार कुछ कठिनायों के साथ काम कर सकते हैं और व्यापारियों को संवाददाता या पत्रकार के लिए एपीडीसीएल ने टैरिफ बढ़ाती का सहाया लिया।



जबाब में विदेश मंत्रालय के प्रबलधार अर्दिदम बाजारी ने सामाजिक पत्रकार वार्ता में दोनों देशों के बीच पत्रकारिता से जुड़े मानदंड की ओर काम करते हैं। साथ ही कहा कि सामाजिक पत्रकारिता व्यवहार और गतिविधियों से या पत्रकार वीजा को नियंत्रित करने वाले प्रबलधारों में कोई बदलाव नहीं होना चाहिए। उन्हें कहा जाने में भारतीय पत्रकार कुछ कठिनायों के साथ काम कर सकते हैं और व्यापारियों को संवाददाता या पत्रकार के लिए एपीडीसीएल ने टैरिफ बढ़ाती का सहाया लिया।

रूप में नियुक्त करने की अनुमति नहीं दी जा रही है। वर्ती विदेशी मीडिया भारत में अपने व्यूरो के लिए काम करने के पत्रकारों के वीजा की अवधि बेबजह ही कम कर दी और लेकर दोनों पक्षों के बीच संपर्क बना हुआ है। उल्लेखनीय है कि बुधवार को चीन ने कहा था कि पत्रकारों पर ही रही कार्रवाई के लिए भारत ही जिम्मेदार है। वर्ती विदेश मंत्रालय ने कहा कि भारत सरकार ने चीनी पत्रकारों के वीजा की अवधि बेबजह ही कम कर दी और मई 2020 के बाद से वीजा जारी नहीं किए हैं। इसी के

है और करता भी है।

डकैती के मामले में 15 साल से फरार आरोपी गिरफ्तार

फरीदाबाद (हिंस.) | क्राइम ब्रांच 56 ने डकैती के मुकदमे में 15 साल से फरार चल रहे आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस प्रवक्ता सूची रिंग ने शुक्रवार को बताया कि गिरफ्तार किया गया था। वर्ष 2008 में सिवाय थाने में डकैती की धाराओं के तहत मुकदमा दर्ज किया गया था जिसमें आरोपी ने अपने 8 अन्य साथियों के साथ मिलकर तिवारी एवं रियाम में स्थित नीलम भट्टा फतुपुर पर सो रहे थे भेदे के कर्मचारियों के साथ मारपीट की ओर उड़े बांधकार 1 ट्रैक्टर ट्रॉली, 02 मोबाइल और गहने लूटे थे। पीड़ित जीवी की खाकात के आधार पर थाने में मुकदमा दर्ज करके आरोपीयों को तबाश की गई। फरीदाबाद पुलिस द्वारा इस मामले में छिंट 3 आरोपियों की जिपराती की गयी थी। वर्ष 2008 में तिवारी एवं रियाम ने अपने 8 अन्य साथियों के साथ मिलकर तिवारी एवं रियाम में स्थित नीलम भट्टा फतुपुर पर सो रहे थे भेदे के कर्मचारियों के साथ मारपीट की ओर उड़े बांधकार 1 ट्रैक्टर ट्रॉली, 02 मोबाइल और गहने लूटे थे। पीड़ित जीवी की खाकात के आधार पर थाने में मुकदमा दर्ज करके आरोपीयों को तबाश की गई। फरीदाबाद पुलिस द्वारा इस मामले में छिंट 3 आरोपियों की जिपराती की गयी थी। वर्ष 2008 में तिवारी एवं रियाम ने अपने 8 अन्य साथियों के साथ मिलकर तिवारी एवं रियाम में स्थित नीलम भट्टा फतुपुर पर सो रहे थे भेदे के कर्मचारियों के साथ मारपीट की ओर उड़े बांधकार 1 ट्रैक्टर ट्रॉली, 02 मोबाइल और गहने लूटे थे। पीड़ित जीवी की खाकात के आधार पर थाने में मुकदमा दर्ज करके आरोपीयों को तबाश की गई। फरीदाबाद पुलिस द्वारा इस मामले में छिंट 3 आरोपियों की जिपराती की गयी थी। वर्ष 2008 में तिवारी एवं रियाम ने अपने 8 अन्य साथियों के साथ मिलकर तिवारी एवं रियाम में स्थित नीलम भट्टा फतुपुर पर सो रहे थे भेदे के कर्मचारियों के साथ मारपीट की ओर उड़े बांधकार 1 ट्रैक्टर ट्रॉली, 02 मोबाइल और गहने लूटे थे। पीड़ित जीवी की खाकात के आधार पर थाने में मुकदमा दर्ज करके आरोपीयों को तबाश की गई। फरीदाबाद पुलिस द्वारा इस मामले में छिंट 3 आरोपियों की जिपराती की गयी थी। वर्ष 2008 में तिवारी एवं रियाम ने अपने 8 अन्य साथियों के साथ मिलकर तिवारी एवं रियाम में स्थित नीलम भट्टा फतुपुर पर सो रहे थे भेदे के कर्मचारियों के साथ मारपीट की ओर उड़े बांधकार 1 ट्रैक्टर ट्रॉली, 02 मोबाइल और गहने लूटे थे। पीड़ित जीवी की खाकात के आधार पर थाने में मुकदमा दर्ज करके आरोपीयों को तबाश की गई। फरीदाबाद पुलिस द्वारा इस मामले में छिंट 3 आरोपियों की जिपराती की गयी थी। वर्ष 2008 में तिवारी एवं रियाम ने अपने 8 अन्य साथियों के साथ मिलकर तिवारी एवं रियाम में स्थित नीलम भट्टा फतुपुर पर सो रहे थे भेदे के कर्मचारियों के साथ मारपीट की ओर उड़े बांधकार 1 ट्रैक्टर ट्रॉली, 02 मोबाइल और गहने लूटे थे। पीड़ित जीवी की खाकात के आधार पर थाने में मुकदमा दर्ज करके आरोपीयों को तबाश की गई। फरीदाबाद पुलिस द्वारा इस मामले में छिंट 3 आरोपियों की जिपराती की गयी थी। वर्ष 2008 में तिवारी एवं रियाम ने अपने 8 अन्य साथियों के साथ मिलकर तिवारी एवं रियाम में स्थित नीलम भट्टा फतुपुर पर सो रहे थे भेदे के कर्मचारियों के साथ मारपीट की ओर उड़े बांधकार 1 ट्रैक्टर ट्रॉली, 02 मोबाइल और गहने लूटे थे। पीड़ित जीवी की खाकात के आधार पर थाने में मुकदमा दर्ज करके आरोपीयों को तबाश की गई। फरीदाबाद पुलिस द्वारा इस मामले में छिंट 3 आरोपियों की जिपराती की गयी थी। वर्ष 2008 में तिवारी एवं रियाम ने अपने 8 अन्य साथियों के साथ मिलकर तिवारी एवं रियाम में स्थित नीलम भट्टा फतुपुर पर सो रहे थे भेदे के कर्मचारियों के साथ मारपीट की ओर उड़े बांधकार 1 ट्रैक्टर ट्रॉली, 02 मोबाइल और गहने लूटे थे। पीड़ित जीवी की खाकात के आधार पर थाने में मुकदमा दर्ज करके आरोपीयों को तबाश की गई। फरीदाबाद पुलिस द्वारा इस मामले में छिंट 3 आरोपियों की जिपराती की गयी थी। वर्ष 2008 में तिवारी एवं रियाम ने अपने 8 अन्य साथियों के साथ मिलकर तिवारी एवं रियाम में स्थित नीलम भट्टा फतुपुर पर सो रहे थे भेदे के कर्मचारियों के साथ मारपीट की ओर उड़े बांधकार 1 ट्रैक्टर ट्रॉली, 02 मोबाइल और गहने लूटे थे। पीड़ित जीवी की खाकात के आधार पर थाने में मुकदमा दर्ज करके आरोपीयों को तबाश की गई। फरीदाबाद पुलिस द्वारा इस मामले में छिंट 3 आरोपियों की जिपराती की गयी थी। वर्ष 2008 में तिवारी एवं रियाम ने अपने 8 अन्य साथियों के साथ मिलकर तिवारी एवं रियाम में स्थित नीलम भट्टा फतुपुर पर सो रहे थे भेदे के कर्मचारियों के साथ मारपीट की ओर उड़े बांधकार 1 ट्रैक्टर ट्रॉली, 02 मोबाइल और गहने लूटे थे। पीड़ित जीवी की खाकात के आधार पर थाने में मुकदमा दर्ज करके आरोपीयों को तबाश की गई। फरीदाबाद पुलिस द्वारा इस मामले में छिंट 3 आरोपियों की जिपराती की गयी थी। वर्ष 2008 में तिवारी एवं रियाम ने अपने 8 अन्य साथियों के साथ मिलकर तिवारी एवं रियाम में स्थित नीलम भट्टा फतुपुर पर सो रहे थे भेदे के कर्मचारियों के साथ मारपीट की ओर उड़े बांधकार 1 ट्रैक्टर ट्रॉली, 02 मोबाइल और गहने लूटे थे। पीड़ित जीवी की खाकात के आधार पर थाने में मुकदमा दर्ज करके आरोपीयों को तबाश की गई। फरीदाबाद पुलिस द्वारा इस मामले में छिंट 3 आरोपियों की जिपराती की गयी थी। वर्ष 2008 में तिवारी एवं रियाम ने अपने 8 अन्य साथियों के साथ मिलकर तिवारी एवं रियाम में स्थित नीलम भट्टा फतुपुर पर सो रहे थे भेदे के कर्मचारियों के साथ मारपीट की ओर उड़े बांधकार 1 ट्रैक्टर ट्रॉली, 02 मोबाइल और गहने लूटे थे। पीड़ित जीवी की खाकात के आधार पर थाने में मुकदमा दर्ज करके आरोपीयों को तबाश की गई। फरीदाबाद पुलिस द्वारा इस म

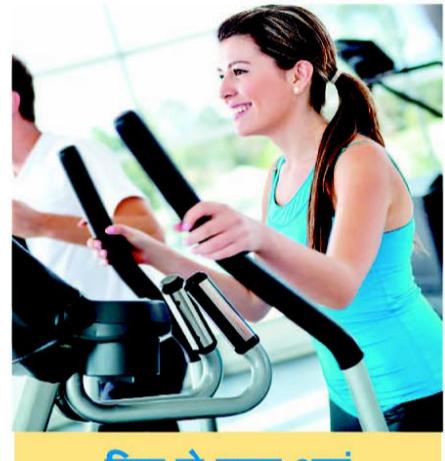


जिम में वर्कआउट करने पर यदि लगता है कि फिटनेस संबंधी सभी जरूरतें पूरी हो गई हैं तो आप गलत हैं। आदि मानव की तुलना में हमारी जीवनशैली भले ही बदल गई हो, पर शारीरिक संरचना में अधिक बदलाव नहीं आया है। ऐसे में प्राथमिक मुद्राओं का अभ्यास जरूरी है। फिटनेस के लिए केवल जिम नहीं, पूरे शहर को अपना पर्सनल प्लेग्राउंड बनाएं।

डैन जॉन ने अपनी पुस्तक 'नैवैर लैट गोः ए फिलॉस्पारी ऑफ ट्रिप्पिंग, लिविंग एंड लॉर्निंग' में कहा है कि यह जरूरी है कि आप रोज व्यायाम करें। उनका मतलब मानव शरीर के व्यायाम संबंधी 'प्राथमिक आयाम' से है। यानी वह बुनियादी नियम, जिन्हें शरीर असीन हो जाए तो संजाक बनता है और जिनके बिना इसान का अस्तित्व ही सिमट जाए। जॉन ने तरह दुनिया का मानव के लिए प्रत्येक व्यक्ति को इन शारीरिक गतिविधियों में पारंगत होना चाहिए, जो कि इस प्रकार हैं- स्क्रीटिंग (ऊँड़ बैठना या पालथी मराना), लिंगिंग (मजबूत फेंड़), बैंडिंग (झुका), और लिंगिंटन (जीमीन से कुछ उठाने की प्रक्रिया), कुछ भार उठाकर चलना, धकेलना, खींचना और कुदने-फैंटन। जैसे गतिशील व्यायाम।

मधुर ने अपने विकास क्रम में जंगली जानवरों के बीच इन मुद्राओं को सीखा। उद्घाटन के लिए जीमीन पर सही तरह ऊँड़ बैठें जिस आदि मानव के लिए खुले में संभव नहीं था। यहां तक कि उक्त बैठने की शारीरिक मुद्रा प्राचीन संस्कृति में प्रमुख मुद्रा मानी गई है, जिसे प्रार्थना, प्रश्नालन व उपचार पद्धतियों में अनावश्यक गया है। पर हमारी शहरी जीवनशैली विकास क्रम में हमारे पूर्वों से बहुत अलग हो गई है। सच यह है कि ये प्राथमिक मुद्राएं हमारे शरीर को मजबूत और चोटिल होने से बचती हैं।

'झुकना और उठाना' वह पैट्रेन आमतौर पर मजबूतें, निर्माण कार्य में लगे श्रीवक्त्व, नसं और छोटे बच्चों के माता-पिता द्वारा अपनाया जाता है। अन्य प्राथमिक मुद्राओं की अवश्यक मुद्रा है। यदि हम सही से अपनी मुद्रा का ध्यान नहीं रखते तो चोटिल होने की आशंका बनी रहती है। उपरोक्त बैठनों के असमान पहाड़ियों पर चर्चने-उत्सर्के के कारण लोग सहारी ही फेंड़ों का व्यायाम कर लेते थे। अब जीवन सभी खेलों में आपकी ओर कूदना, धकेलना जैसे मुद्राओं की जीवनशैली होती है। ऐसे खिलाड़ी, जो ढंग से आगे की ओर कूदने और धकेलने का अभ्यास नहीं करते, उन्हें कुछ समय बाद धुनों की परेशानी का सामना करना पड़ जाता है।



जिम से बाहर आएं

यदि आप ज्यादा भी नहीं कर सकते तो भी कभी-कभार जिम के शरीरीनी वातावरण से बाहर निकल कर खुले में प्राथमिक मुद्राओं का अभ्यास करें। यह आपके पैदेस का कोई पार्क ही सकता है, खाली गेरें ही सकता है। यहां तक कि फिटनेस गतिविधियों बालौं जा रही हैं, जो आपको अपनी प्राथमिक मुद्राओं का अभ्यास कराएंगी। यदि सभी गतिविधियों में पारंगत होना चाहिए, जो कि इस प्रकार है- स्क्रीटिंग (ऊँड़ बैठना या पालथी मराना), लिंगिंग (मजबूत फेंड़), बैंडिंग (झुका), और लिंगिंटन (जीमीन से कुछ उठाने की प्रक्रिया), कुछ भार उठाकर चलना, धकेलना, खींचना और कुदने-फैंटन। जैसे गतिशील व्यायाम।